



Los Resultados de Mis Pruebas Mas Recientes

Se recomienda que estas pruebas y exámenes se hagan regularmente para detectar complicaciones de la diabetes en las etapas iniciales cuando el tratamiento puede ser más efectivo.

Hemoglobina A1C

Prueba de 2–4 veces por año

Meta: Un valor de menos de 7.0 a menos que su médico le recomiende de otra manera

Fecha de la Prueba y Resulto

LDL (Colesterol malo)

Según las indicaciones de su médico

Meta: Valor de menos de 100 a menos que su médico le recomiende uno menor

Fecha de la Prueba y Resulto

Prueba de Orina para la Proteína (Micro albúmina)

Prueba una vez al año

Fecha de la Prueba y Resulto

Examen de los Ojos con Dilatación

Prueba una vez al año

Fecha de la Prueba y Resulto

Examen de los Pies


Realizado por su médico una vez al año

Fecha de la Prueba y Resulto

Manejar una condición médica continua a veces requiere de apoyo adicional.

Los programas de Administración de Salud de MVP ofrecen ayuda a los afiliados que necesitan una orientación o apoyo para mejorar sus condiciones de salud crónicas. Estos programas ofrecen soluciones innovadoras para ayudar a controlar condiciones de salud crónicas y dirigir las hacia la mejoría. Trabajando junto con los médicos, ayudamos a los afiliados a recibir el cuidado que necesitan y aprovechar al máximo sus beneficios.

Comuníquese con MVP para informarse más a fondo sobre los programas de la Administración de Salud de MVP.

 Llame al **1-866-942-7966**
(TTY: **1-800-662-1220**)

 O visite mvphealthcare.com



Programa de Cuidado de la Diabetes



Y0051_3422

El Programa de Cuidado de la Diabetes de MVP

fue creado para ayudarle a realizar cambios de vida sanos y proveerle información y estrategias para ayudarle a manejar mejor su diabetes.

Una Entrenadora de la Salud Personal será su entrenadora personal y le ayudará a hacer mejores cambios en su estilo de vida para mejor manejar su diabetes.

Usted es elegible para el Programa de Cuidado de la Diabetes si es un adulto o niño que está viviendo con la diabetes. Los afiliados que participan en el programa son los que están interesados en realizar unos cambios más sanos en su estilo de vida para mejor manejar su diabetes.



¿Qué recibirás programa?

- Una hoja informativa sobre la diabetes como dos veces al año (en el correo regular o enviada a su cuenta electrónica).
- Una lista de verificación personal de los exámenes médicos recomendados para ayudar a controlar su diabetes.
- Una tarjeta para recordarle que es hora de hacerse su chequeo de los ojos.

¿Qué provee el programa?

Por medio de una consulta telefónica, su Entrenadora de la Salud Personal a desarrollar un plan individualizado que puede incluir:

- El desarrollo de una rutina para monitorear sus niveles de glucosa en la sangre
- Ayuda para que mejor entienda su plan de dieta y cómo la comida afecta sus niveles de glucosa en la sangre
- Ayuda para que mejor entienda cómo su comida y medicamentos trabajan juntos para el control de la glucosa
- Ayuda para que mejor reconozca las complicaciones que pueden ser causadas por la diabetes que no esté controlada
- Cómo manejar sus días de enfermedad
- Aprender sobre cómo el ejercicio puede ayudarle a manejar su peso y los niveles de glucosas
- Dejar de fumar
- Reducción del estrés
- Monitoreo para la depresión y cómo obtener tratamiento de ser necesario



Establecer y cumplir con las metas del programa.

Sus objetivos pueden incluir algunas o todos de las siguientes metas optimas para manejar la diabetes:

- Hemoglobina A1C revisada por lo menos cada seis meses. Establezca su meta para una prueba menor de 7.0 a menos que su médico le recomiende de otra forma
- LDL revisado por lo menos cada año. Establezca su meta para menos de 100 mg/dl, a menos que su médico recomiende de otra forma
- Hacerse una revisión regular de su nivel de azúcar en la sangre tal como lo recomienda su médico y manteniendo un récord de los resultados de su pruebas
- Nivel de micro albúmina (prueba de orina) revisado cada año
- Examen de los ojos dilatados anualmente (su examen de los ojos está cubierto bajo sus beneficios médicos, sin remisión)
- Visitar a su dentista por lo menos cada año
- Ponerse la vacuna contra la influenza (flu) anualmente
- Hacerse un examen comprensivo del pie por lo menos cada año
- Consultar con un educador/nutricionista de la diabetes para la planificación de comidas y lineamientos para ayudar a manejar la diabetes



Llame al 1-866-942-7966 para aprender más sobre este programa o para solicitar materiales para ayudarle a mantenerse sano.